

BỐN ĐỨC HẠNH CỦA STOICISM

Ngày nay, do chạy theo thị hiếu đám đông và tối ưu hóa lợi nhuận nên một số sách Stoic lưu hành trên thị trường đã bị cắt đầu cắt đuôi. Do đó, giá trị nguyên bản của Stoicism bị ảnh hưởng ít nhiều. Mong các bạn lưu ý, tập trung vào bốn Đức Hạnh cốt lõi của Stoicism để hiểu cho đúng, không thì Stoicism sẽ bị áp dụng sai và trở thành một thể loại self-help rỗng tuếch khác.

Cẩn thận đừng để người khác vì mục đích dắt mũi mà dùng Stoicism biến bạn thành người dửng dưng, sống vật vờ bàng quan với xã hội, nói với bạn rằng "theo Stoic thì phải thế này, không như thế kia" ! No ! Bạn phải hiểu Stoicism là một lối sống, hướng bạn tập trung năng lượng vào giải quyết những việc cần làm trong vai trò của mình (bác sĩ, chiến binh, vua chúa...) và bỏ qua những thứ ngoại cảnh tản mát năng lượng của bạn.

Hãy như Đại Đế Marcus Aurelius, viết học thuyết đạo đức ngập sách nhưng vẫn làm tốt vai trò của mình là tòng quân đập tanh bành giặc German. Ông có nghĩ

về "đạo đức" mà dĩ hòa vi quý, thế giới bình đẳng bác ái mà tha cho giặc đang chực chờ ở biên giới không ? KHÔNG !

"Trong Mặt dầy tâm đen gọi là Dharma. Dharma của 1 chiến sỹ là giết người giết kẻ thù, Dharma của bác sỹ là cứu người bất kể đó là ai. Dù 2 việc đó trái ngược nhau nhưng đều đúng. Đó là bổn phận của mỗi người. Chiến binh từ chối giết người, bác sỹ từ chối cứu người.. đều vứt hết" - Khai Hoang

"Một người vô hại không là người tốt. Một người tốt là người nguy hiểm nhưng có thể kiểm soát được cái sự nguy hiểm đó" - Jordan Peterson

Đừng sống như nice guy rồi chả làm được cái gì ra hồn mà hãy làm một thằng đàn ông mạnh mẽ, chính trực và không từ bỏ vai trò của mình trong bất cứ tình huống nào.

---

by @Nhat J. Nguyen

1/ COURAGE - SỰ CAN ĐẢM

Một trong 4 virtue hay bị hiểu nhầm nhất của một người Stoic. Lòng dũng cảm (Courage) là một virtue có khá nhiều cách thể hiện, và đôi khi việc thể hiện courage ra ngoài có thể bị hiểu nhầm là ngu ngốc hay hung hăng. Chính bởi vậy Courage luôn phải đi kèm với Wisdom.

Mỗi một người Stoic là một chiến binh. Họ luôn luôn sẵn sàng cho các cuộc chiến mà cuộc đời thảy vào họ. Đó có thể là cuộc chiến bảo vệ bản thân, bảo vệ gia đình, bảo vệ đất nước, bảo vệ lẽ phải … HOẶC cũng có thể là cuộc chiến với chính bản thân chống lại sự cám dỗ, sự tha hóa, sự tự cao của chính mình

Marcus Aurelius là một tấm gương điển hình cho lòng dũng cảm. Suốt 19 năm cầm quyền, ông luôn phải cầm quân chiến đấu để bảo vệ lãnh thổ La Mã trước giặc German. Ông không bị động chờ kẻ thù tới trước cửa mà luôn luôn sẵn sàng tấn công và tiêu diệt các mối nguy hại cho quốc gia. Là một hoàng đế La Mã, ông luôn phải đối đầu với chính bản thân mình, giữ bản thân không bị cám dỗ tha hóa bởi quyền lực tuyệt đối.

Seneca, một biểu tượng vĩ đại của Stoicism, trước khi bị ép chết bởi bạo chúa Nero, cũng đã không ngần ngại nói thẳng những lời cuối vô mặt hắn: " Nero can kill me, but he cannot harm me"

Thrasea, một chính trị gia theo Stoicism, người đã dũng cảm đứng lên chống lại bạo chúa Nero, cho dù thất bại và phải đánh đổi bằng tính mạng của mình, ông không bao giờ hối hận và chết 1 cách vinh quang.

Có lẽ đây cũng là điểm khác biệt giữa Stoicism với các hướng tu tập khác như Phật giáo.

Một người Stoic không ngại va chạm, không tránh né thực tại, không rút lui khỏi xã hội để thoát tục, không sợ cám dỗ. Một người stoic luôn sẵn sàng mang theo vũ khí và sẵn sàng chiến đấu để bảo vệ những điều đúng đắn. Và tất nhiên để biết phân biệt đúng-sai, phải-trái… Courage luôn luôn phải đi kèm với Wisdom, Justice và Temperance, đặc biệt là Wisdom. Sự dũng cảm mù quáng sẽ biến bạn thành một tên lính đánh thuê, chiến đấu không vì mục đích nào cả, chỉ đơn giản là chiến đấu vì chiến đấu.

"A wise king does not seek out war, but he must always be ready for it" - You are king of your own.

Sự dũng cảm ở thời hiện đại không nhất thiết phải thể hiện bằng bạo lực, chiến đấu, nhưng có thể được thể hiện bằng ngôn từ, lời nói chống lại các tư tưởng thổ tả, tha hóa, chống lại đám self-help độc hại. Một người Stoic không phải là một người vô hại, nhưng là một người luôn luôn sẵn sàng chiến đấu khi cuộc đời yêu cầu.

"A harmless man is not a good man. A good man is a very dangerous man who has that under voluntary control" - Jordan Peterson

“Don’t you know life is like a military campaign? One must serve on watch, another in reconnaissance, another on the front line. . . . So it is for us—each person’s life is a kind of battle, and a long and varied one too. You must keep watch like a soldier and do everything commanded. . . . You have been stationed in a key post, not some lowly place, and not for a short time but for life.” — Epictetus

Memento Mori - ai rồi cũng sẽ chết, nhưng bạn có thể chọn sống một cách hiên ngang và ra đi trong vinh quang vì đã chiến đấu cho lý tưởng đúng đắn của mình - hay bạn sẽ sống như một kẻ hèn kém và chết trong tủi nhục, quyết định là ở bạn.

2/ JUSTICE (MORALITY) - SỰ CÔNG BẰNG

Trong 4 virtues của Stoicism chắc có lẽ Justice là khó thực hiện nhất vì nó đòi hỏi phải giữ được một cái đầu bình tĩnh trước khi quyết định phản ứng trước hầu hết sự việc diễn ra với chúng ta, kể cả khi gặp phải những ý kiến trái chiều hay những người phản đối.

Justice: đối xử với người khác bằng sự công bằng kể cả khi họ làm SAI.

Quả thật khi đứng trước một người có hành vi sai trái, đặc biệt nếu hành vi đó nhắm vào chính bản thân chúng ta, việc giữ được justice là điều khá khó khăn.

Khi nói đến Justice, không thể không nhắc tới Reciprocity.

Reciprocity (có qua có lại) là một trong những đặc tích thường thấy ở con người, tất nhiên không phải ai cũng có. Khi chúng ta nhận được sự tích cực (một sự giúp đỡ, một món quà…) chúng ta có xu hướng tìm cách để đáp lại sự tích cực đấy, hoặc nếu không đáp lại được thì chúng ta sẽ có xu hướng lan tỏa sự tích cực đấy tiếp cho những người khác. Đặc biệt những khi khó khăn, sự giúp đỡ từ người khác sẽ làm ta có cảm giác mang nợ sâu đậm. Tất nhiên đây chỉ là xu hướng, ngoài kia vẫn đầy những kẻ khi nhận được sự giúp đỡ khi khó khăn nhưng sẽ phủi trắng khi hết hoạn nạn.

(Ngoài lề một chút, reciprocity cũng là một trong những mánh mà các doanh nghiệp hay dùng để chốt sales. Bằng cách cho, tặng hay một sản phẩm hay dịch vụ nhỏ miễn phí, tỷ lệ chốt sales sẽ tăng đáng kể nếu người nhận cảm thấy hài lòng)

Tuy nhiên nếu như thứ được nhận không phải là sự tích cực mà là sự tiêu cực (cơn giận dữ, lời nói chỉ trích, hành vi tấn công…), hầu như tất cả mọi người sẽ muốn ngay lập tức đốp chát lại, trả đũa ngay lại người vừa gây ra cảm giác khó chịu đó cho chúng ta. Đặc biệt khi nhận được Mày chửi tao một câu, tao chửi lại mày mười câu, mày đánh tao một cái, tao đánh lại mười cái. Và hầu như chúng ta có xu hướng đáp trả lại sự tiêu cực từ người khác gấp nhiều lần cái chúng ta nhận được. Điều này tạo ra một vòng lặp luẩn quẩn hận thù trong xã hội và gia đình. Khi không thể đáp trả lại sự tiêu cực cho chính người gây ra, người nhận sẽ có xu hướng lan tỏa lại sự tiêu cực của bản thân cho những người xung quanh do tích shadow. Có lẽ câu nói phù hợp nhất với sự thật này là: "Thật hài hước, kẻ bị tổn thương lại muốn làm tổn thương người khác". Vòng lặp và sự lan tỏa của sự tiêu cực thì to, rộng và bên hơn rất nhiều của sự tích cực.

Lưu ý nhỏ: phần lớn sự trả đũa người khác mang tính thuần cảm xúc, không phải dựa trên bản chất của sự việc gây ra cảm xúc đó. Một người khi bị chỉ trích (criticize) sẽ dễ dàng quay qua tìm cách chỉ trích, chửi bới lại người đã chỉ trích mình mà ít khi quan tâm tới logic và mục đích của việc chỉ trích đó. Rất nhiều trường hợp sự chỉ trích nhằm mục đích chỉ ra cho chúng ta rằng chúng ta đang đi sai, làm sai (muốn biết thế nào là đúng sai thì phải có Wisdom, đã đề cập trong bài trước). Và rất nhiều người trong chúng ta, cả nam lẫn nữ, đều không muốn thừa nhận mình đang sai. Việc bị người khác nói rằng mình đang sai động chạm tới ego của chúng ta và chúng ta phản ứng lại bằng cách bục shadow để

tổn thương ego của đối phương chứ ít khi nhìn vào logic mà mục đích của lời chỉ trích.

Với một người Stoic, việc thực hành Justice là tách bản thân khỏi cảm xúc khi suy nghĩ, phát ngôn và hành động để có thể dùng Wisdom đánh giá bản chất của sự việc một cách đúng đắn nhất. Để luôn hành động vì lợi ích chung (common good) chứ không phải lợi ích riêng. Marcus Aurelius là người luôn thực hành Justice một cách nghiêm chỉnh nhất. Ông coi Justice là virtue quan trọng nhất và là nguồn gốc của tất cả virtues khác.

“And a commitment to justice in your own acts. Which means: thought and action resulting in the common good. What you were born to do.” — Marcus Aurelius, Meditations, 9.31

Thực hành Justice không bao gồm việc phải nhún nhường để bị làm tổn hại về thân thể, danh dự, nhân phẩm. Việc phản ứng lại để bảo vệ bản thân và người xung quanh khi thân thể, danh dự, nhân phẩm bị tổn hại là hoàn toàn hợp lí với một người Stoic. Tuy nhiên việc phản ứng phải có sự tách biệt rõ ràng với cảm xúc để tránh rơi vào vòng lặp hận thù như đã nói ở đoạn trên.

Ví dụ cụ thể về thực hành Justice

Nếu một người chỉ trích ý kiến của bạn, tìm hiểu xem mục đích của họ là gì và lý lẽ (reason) trong những câu chỉ trích của họ. Đôi lúc bạn sẽ thấy sự chỉ trích đó giúp bạn tốt hơn, hãy cám ơn. Còn nếu không, bạn có thể phản biện để bảo vệ quan điểm của bản thân. Tránh việc lấy cảm xúc để phản biện, cảm xúc thì ko có lý lẽ và logic. Nếu họ hiểu, đấy là điều tốt. Nếu không, đấy không phải là thứ bạn có thể kiểm soát được. Đừng chú trọng vào việc phải làm họ hiểu, hiểu hay không hiểu nằm ngoài những gì bạn có thể kiểm soát.

Nếu một người sỉ nhục bạn, bạn có thể bảo vệ danh dự bản thân. Không có gì sai khi bảo vệ danh dự cả. Nhưng cũng không cần phải đáp trả gấp 10 lần một câu chửi bâng quơ. Bạn đáp lại một câu chửi "đồ ngu" từ 1 người xa lạ bằng cách lôi cả 9 đời tổ tông nhà nó lên chửi thì không còn là Justice nữa.

Nếu một người lừa dối bạn, bạn có quyền bảo vệ bản thân, có thể kiện, có thể bóc phốt để đòi lại những gì bị mất nhưng again, không cần phải lôi 9 đời tổ tông nhà nó lên để phốt rồi chửi.

Nếu bị gây hấn, tấn công, có thể phòng vệ nhưng tránh việc phản công quá mức cần thiết.

Thấy việc lợi mình hại người thì không làm.

Không đem sự tiêu cực tới cho những người không liên quan để trả thù đời. Bạn bị lừa không có nghĩa rằng bạn phải đi lừa người khác để trả thù đời. Bạn bị trai lợi dụng, miễn cưỡng cay đắng phải trở thành single mom không có nghĩa rằng bạn phải xúi các em gái sau này cũng trở thành single mom để cũng biết cay đắng giống bạn mới hả dạ.

Thấy việc sai trái, hại người thì phải lên tiếng (điều này cần thêm Courage).

Nếu Temperance và Wisdom tập trung vào bản thân nhiều hơn bên ngoài thì Justice là virtue cần thiết để đối nhân xử thế với người xung quanh. Những người càng có địa vị, trách nhiệm, quyền lực cao thì lại càng cần Justice để ko trở nên lạm dụng quyền lực và luôn luôn giữ sự công bằng với mọi người. Nếu như Wisdom giúp người Stoic phân biệt được đúng sai thì Justice giúp người Stoic chủ động làm điều đúng và tránh điều sai, cũng như công bằng trước cái sai của người khác.

Mặc dù con người vẫn còn đầy những tội lỗi, tham sân si, chúng ta xuất hiện ở thế gian này không phải để gây tổn thương lẫn nhau mà để chủ động giúp nhau tốt lên, đấy mới thực sự là Đạo.

"Seeking the very best in ourselves means actively caring for the welfare of other human beings." - Epictetus

3/ WISDOM - SỰ THÔNG THÁI

Một trong bốn đức hạnh có tầm quan trọng nhất với tất cả những người theo trường phái khắc kỷ là “sự thông thái” (wisdom).

Wisdom: is the ability to think and act using knowledge, experience, understanding, common sense and insight

(https://en.wikipedia.org/wiki/Wisdom)

Chúng ta thường hay nhầm lẫn Wisdom với kiến thức (knowledge) hay kinh nghiệm (experience). Sự nhầm lẫn này khá phổ biến đến mức rất nhiều người trong xã hội nghĩ rằng chỉ cần học cao, tới thạc sĩ, tiến sĩ thì tự khắc sẽ có wisdom. Hoặc như những người có tuổi, có nhiều năm kinh nghiệm sống thường hay áp đặt lên lũ trẻ là “trứng mà đòi khôn hơn vịt”. Trên thực tế, Wisdom không đơn giản là kiến thức hay kinh nghiệm. Wisdom bao gồm cả kiến thức, kinh nghiệm, sự hiểu biết và khả năng đánh giá, phán xét, ra quyết định dựa vào những kiến thức, kinh nghiệm và sự hiểu biết đó.

Một trong ba triết gia nổi tiếng nhất của Stoic, Epictetus đã nói như sau:

"The chief task in life is simply this: to identify and separate matters so that I can say clearly to myself which are externals not under my control, and which

have to do with the choices I actually control. Where then do I look for good and evil? Not to uncontrollable externals, but within myself to the choices that are my own"

Wisdom nằm ở việc bạn có thể phân biệt được đâu là những thứ nằm trong khả năng kiểm soát của bạn, đâu là những thứ bạn không thể kiểm soát, đâu là đúng, đâu là sai và đâu là những mảng xám. Chỉ khi một người có thể phân biệt được những điều này, họ mới có thể thực sự đưa ra những lựa chọn đúng đắn trong phạm vi của mình.

Vậy làm sao để có thể đạt được Wisdom? Chỉ có thể luôn luôn học hỏi và trải nghiệm, không có con đường nào khác.

Nếu như cách đây vài chục năm, cái sự học nó khá hạn chế. Bạn chỉ có thể học bằng cách đến trường hay đến thư viện. Kiến thức nằm trong sách là chủ yếu. Ngày nay, kiến thức trở nên khá phổ biến, phổ biến đến mức chỉ cần bạn có ngoại ngữ thì nghe Youtube không cũng đủ nâng kiến thức của bạn lên mấy phần. Nhưng ngoại trừ những kiến thức hữu ích thì song song đó cũng đầy các kiến thức vô bổ, thậm chí độc hại. Wisdom ở thời hiện đại còn thể hiện trong cả việc bạn có thể phân biệt giữa những kiến thức có giá trị và đám thông tin độc hại đang tràn lan như hiện nay.

Kinh nghiệm cũng là một yếu tố dễ bị nhầm lẫn với wisdom. Rất nhiều người nhầm lẫn việc thời gian sống lâu trên đời sẽ giúp bản thân "thông thái" hơn người khác. Việc sống lâu nhưng không bước ra khỏi vòng an toàn, không tiếp cận những điều mới mẻ, không thất bại và học cách đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã thì cũng sẽ không thể có thêm kinh nghiệm được. Và nên nhớ rằng kinh nghiệm nếu không đi kèm với kiến thức cũng không giúp bạn có thêm wisdom. Đặc biệt trong thời hiện đại, kinh nghiệm phải liên tục được cập nhật nếu không muốn trở nên lỗi thời.

Với một người Stoic hiện đại, kiến thức và kinh nghiệm hiển nhiên là điều phải trau dồi. Hơn thế nữa, một người Stoic phải luôn luôn vận dụng kiến thức, kinh nghiệm và sự hiểu biết của bản thân để phân biệt tốt-xấu, đúng-sai, nội tại-ngoại cảnh, các giá trị và phản ứng phù hợp dựa theo giá trị (respond to things in accord with value)

Khi không có wisdom, tất cả đức hạnh khác đều vô nghĩa vì bạn không thể nhận được những sự việc diễn ra trong cuộc sống là nội tại hay ngoại cảnh, tốt hay xấu, đạo đức hay vô đạo, thiếu hay thừa, giá trị cao hay thấp, ích kỷ hay vị tha, hữu ích hay độc hại…Chỉ khi có Wisdom thì con người mới biết khi nào là đủ để có thể thực hành Temperance. Không có Wisdom, cả 3 virtue còn lại vô nghĩa.

Có rất nhiều người khi tìm hiểu stoicism nhưng chỉ nhớ được mỗi khái niệm "tập trung vào những thứ có thể kiểm soát được, và đừng lo về những thứ không thể kiểm soát được" mà không xây dựng cho bản thân wisdom. Kết quả là họ biến thành một kiểu người dị vì họ gán sai gần hết mọi sự việc trong cuộc sống là kiểm soát hay không thể kiểm soát và hành động trở nên quái dị. Việc thực sự hiểu được lời của tiền nhân và hành động đúng là một trong những dấu hiệu của wisdom, còn nếu chỉ máy móc thực hiện mà không bỏ thêm tí muối thì chính là biểu hiện của sự ngu dốt.

Một ví dụ cụ thể của việc máy móc thực hiện khái niệm của Stoicism giữa mùa dịch COVID-19 sẽ trông như thế này:

Thiếu muối: ok dịch bệnh là không kiểm soát được nên cứ mặc kệ nó, không cần cập nhật thông tin gì cả, nếu chết thì chết thôi, cứ YOLO đã (hoặc chui xuống hầm tránh bom trốn)

Có Wisdom: không panic, dự trữ ĐỦ thực phẩm, khẩu trang, nước rửa tay, bình tĩnh ở nhà, giữ khoảng cách với người xung quanh nếu phải ra ngoài, luôn cập nhật thông tin mới. Không tích trữ quá nhiều, chia sẻ với những người thiếu thốn.

Tóm lại, Wisdom là virtue quan trọng nhất mà mỗi người Stoic bắt buộc phải có. Nếu chưa bắt đầu xây dựng Wisdom thì chưa thể nói là theo Stoicism được.

WISDOM: The ability which by itself is productive of human happiness; the knowledge of what is good and bad; the knowledge that produces happiness; the disposition by which we judge what is to be done and what is not to be done.

4/ TEMPERANCE - SỰ ĐIỀU ĐỘ

Phần 1 : Temperance và của cải, vật chất.

Temperance là một trong những đức hạnh căn bản nhất của một người Stoic. Một người không thể gọi bản thân là Stoic nếu chưa thực hành được Temperance trong cuộc sống hằng ngày. Temperance có thể được hiểu là khả năng kiểm soát bản thân (self-control) trước vạn vật xảy đến với chúng ta, bên trong lẫn bên ngoài. Biểu tượng dễ hiểu nhất với Temperance theo văn hóa Á Đông của chúng ta là hình âm dương. Trong âm có dương, trong dương có âm. Và âm lẫn dương luôn tồn tại song song và luôn luôn ở trạng thái cân bằng.

Hạnh phục và tự do thật sự chỉ có thể đạt được khi bản thân đạt được sự cân bằng, không phải bằng việc thiếu thốn quá mức hay dư thừa quá mức. Điều này đúng với tất cả khía cạnh trong cuộc sống, từ vật chất đến tinh thần.

TEMPERANCE VÀ CỦA CẢI, VẬT CHẤT

Ví dụ dễ hiểu của Temperance trong khía cạnh vật chất được thể hiện ở nhận thức về của cải, tiền bạc trong cuộc sống. Seneca đã nói về của cải vật chất như sau:

"You ask what is the proper limit to a person's wealth? First, having what is essential, and second, having what is enough."

Với người Stoic, tiền bạc, của cải không phải là mục tiêu nhưng là một công cụ để đạt tới sự yên bình, tự do và hạnh phúc. Sự nghèo khó cũng là vật cản khá lớn khi con người tìm kiếm hạnh phúc, tự do, và điều này càng đúng hơn ở xã hội hiện đại. Thực tế đã chứng minh khi thu nhập cải thiện hơn, các nhu cầu về vật chất, tinh thần được thỏa mãn thì con người cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ hơn và tập trung được năng lượng cho những việc khác cần thiết hơn. Nếu bạn có thể kiếm tiền, và giỏi về kiếm tiền, bạn cứ việc kiếm, không sao cả. Chỉ cần bạn nhận ra bao nhiêu là CẦN THIẾT trước tiên, và sau đó bao nhiêu là ĐỦ.

Ở đây không có nghĩa là người nghèo sẽ không thể đạt được hạnh phúc và yên bình. Epictetus là một nô lệ nhưng đã vượt qua số phận để ngang hàng với Marcus Aurelius, trở thành thầy của các vị vua. Ở đây chúng ta chỉ thấy rõ là "có ĐỦ tiền thì DỄ đạt tới hạnh phúc và bình yên HƠN là không có tiền". Việc có ĐỦ điều kiện vật chất sẽ giúp chúng ta gỡ được kha khá vật cản trên con đường đạt tới bình yên, hạnh phúc.

Tuy nhiên tại sao tôi luôn phải nhấn mạnh khái niệm ĐỦ rồi CẦN THIẾT khi nhắc đến Temperance ở khía cạnh vật chất? Việc giới hạn bản thân biết bao nhiêu là CẦN THIẾT, bao nhiêu là ĐỦ cực kỳ quan trọng để bản thân không bị trượt dài bởi lòng tham.

Giống như 2 mặt của đồng xu, con người rất dễ đổi mặt. Một người lúc trẻ có cuộc sống khó khăn, phải tiết kiệm từng đồng, đến khi vô tình trúng cơ hội kiếm tiền cũng sẽ dễ bị đồng tiền tha hóa, trở nên tham lam biến chất hoặc trở thành nô lệ của đồng tiền. Cứ để ý những gia đình đột nhiên giàu nhờ trúng bất động sản, trúng số hay kiếm được vài mối làm ăn bất chính mà xem. Để ý cách họ tiêu tiền, cách họ đối xử với những người thân, bạn bè khi không còn cùng đẳng cấp là thấy rõ. Khi không tự giới hạn bản thân biết thế nào là ĐỦ, con người ta sẽ trượt dài và dễ dàng biến chất.

Ở một khía cạnh khác, có những người không biết thế nào là ĐỦ và trở thành nô lệ của vật chất. Họ làm 12-14 tiếng/ngày nhưng vẫn chưa thấy ĐỦ nên cũng không thể kiếm được hạnh phúc và bình yên.

Sẽ có một số bạn sẽ hỏi "Thế nào là cần thiết, thế nào là đủ?". Tất nhiên sẽ không có một đáp án chung nhất cho tất cả mọi người. Để biết thế nào là CẦN THIẾT, thế nào là ĐỦ, chúng ta sẽ cần tới 1 virtue khác là Wisdom (sẽ được diễn giải ở các bài sau).

"Tiền bạc là một người đầy tớ tốt nhưng là một ông chủ tồi". Hãy để tiền bạc, tài sản làm đúng vị trí của nó, một người đầy tớ tốt để giúp chúng ta đạt tới hạnh phúc, bình yên dễ dàng hơn chứ không phải dắt mũi chúng ta.

Trên con đường kiếm tiền, đôi lúc nên tự hỏi bản thân "bạn đang cố gắng kiếm tiền để làm gì?", "bạn đang dùng tiền kiếm được để làm gì?", "những thứ bạn đang dùng tiền kiếm được để mua có giúp bạn thảnh thơi hơn không?", "bạn có còn thiếu thốn nhiều không?", "nếu một ngày nào đó số tiền trong tài khoản bốc hơi phân nửa (như hôm 12-13/3 vừa rồi), bạn có còn cảm thấy bình tĩnh được không?"

Hôm nay thế thôi nhé.

Phần 2: Temperance với các mặt về tinh thần.

Với những người vừa tìm hiểu về Stoic, temperance có vẻ như chỉ nhằm vào các giá trị vật chất hữu hình như tiền bạc, tài sản. Thực tế temperance còn bao gồm cả các mặt về tinh thần (spiritual) như tình yêu, khát vọng, hoài bão, tâm linh, tôn giáo... Và đây cũng là điểm khác biệt giữa Stoicism so với Phật pháp hay cách tu tập của các tôn giáo khác. Sống Stoic không nhất thiết phải từ bỏ khía cạnh nào về mặt tinh thần cả, miễn sao bạn biết được đâu là giới hạn của bản thân trong mỗi khía cạnh. Và tất nhiên để biết được đâu là giới hạn thì chúng ta cần thêm 1 virtue khá quan trọng là Wisdom (sẽ được nói đến ở phần sau).

Một số áp dụng của Temperance về mặt tinh thần có thể kể đến như sau:

Ở khía cạnh tình yêu, việc chỉ yêu bản thân, không đếm xỉa tới người khác sẽ biến mình thành 1 con người ích kỷ, thiếu sự đồng cảm. Nhưng nếu yêu người khác quá mức thì sẽ biến thành kiểu bị lụy. Nam thì thành SIMP, soyboy. Nữ thì thành cái bóng theo đuôi đàn ông. Yêu vừa đủ là được.

Ở khía cạnh tôn giáo, có một tôn giáo để thờ phượng như Công Giáo hay Phật Giáo đều rất tốt. Việc thừa nhận có các Đấng vượt trên sự tồn tại của loài người giúp bản thân nhận ra con người vẫn rất nhỏ bé trong vũ trụ bao la này, trí thức con người vẫn bị giới hạn. Tuy nhiên nếu tôn sùng quá mức sẽ dẫn đến hệ quả là khi gặp các vấn đề trong cuộc sống, thay vì động não suy nghĩ cách giải quyết thì chỉ chăm chăm cầu nguyện và hy vọng rằng chỉ cần vô nhà thờ, vô chùa thắp hương thật nhiều thì mọi sự sẽ được giải quyết. Đây là kiểu suy nghĩ cực kỳ non

nớt. Covid-19 tan tành ở Hàn Xẻng cũng nhờ một tín đồ sùng đạo, thay vì đi khám bệnh và cách ly thì tới nhà thờ cầu nguyện chung với cộng đồng.

Ở khía cạnh tâm linh, hiện có kha khá người (ở trong group này luôn) nghĩ rằng chỉ cần chăm chỉ ngồi nghe kinh kệ, học Phật pháp, nghe thuyết giảng, thiền là đủ để giác ngộ mà không cần bước ra đời. Đây là một thiếu sót khá lớn. Việc hướng vào bên trong là một điều tốt, nó giúp bản thân nhận ra chính mình và kết nối với với self, shadow, anima/animus. Nhưng nếu chỉ chăm đi vào trong mà ko nhìn ra ngoài thì sẽ mất đi tính thực tế và cũng dễ gây ATSM.

Ở khía cạnh học tập, đọc sách là một cách học rất tốt. Nhưng nếu chỉ cắm đầu trong nhà đọc sách mà không đem kiến thức thu được ra thực hành thì kiến thức đó cũng dễ dàng biến mất. Đặc biệt là các sách về kỹ năng thì càng phải thực hành nhiều để biết sự khác biệt giữa sách và thế giới thật. Và cũng phải cẩn thận với việc đọc sách nếu sách bạn đọc là mớ self-help gây ATSM, đọc lắm thứ đấy còn hại hơn ko đọc. Hoặc như đọc cả đám quy tắc dating (như để đàn ông chủ động, phải hạn chế reply, để đàn ông chi trả toàn bộ...) nhưng bản thân lại chả đi date bao giờ để kiểm chứng thì kiến thức đó vứt sọt rác.

Ở khía cạnh hoài bão, tham vọng, việc mỗi người có tham vọng, hoài bão sẽ là động lực thúc đẩy bản thân phát triển và thay đổi xã hội. Tuy nhiên trên con đường thực hiện than vọng, hoài bão của bản thân, vẫn cần phải có những chặng nghỉ để nhìn lại con đường mình đã đi và đích đến phía trước. Liệu cái hoài bão đó có thực tế không? Có bao nhiêu người mình đã làm tổn thương, đã đạp lên trên con đường đạt tới hoài bão. Nếu quá tập trung vào bên ngoài mà mất kết nối vs bên trong, anima/animus sẽ xuất hiện và quật bạn để bù trừ.

Ở khía cạnh cảm xúc, đặc biệt những cảm xúc có tính bộc phát như anger hoặc cảm xúc liên quan đến bản năng như libido và egoism, việc kềm chế các cảm xúc bùng nổ này chỉ làm năng lượng của chúng tích tụ vào shadow và chực chờ cơ hội bùng nổ. Nhưng nếu không học cách kiểm soát mà luôn thể hiện tất tần tật ra ngoài thì cũng làm con người trở nên "con" chứ không còn "người" nữa. Việc hiểu và sử dụng được các năng lượng này vào đúng mục đích cũng là cách để đạt tới hạnh phúc.

Và còn rất rất nhiều khía cạnh khác của tinh thần mà Temperance của Stoicism cần được áp dụng để đạt tới eudaimonia. Trong phạm vi bài viết này thì mình chỉ có thể viết tới đây.